

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Definisi Baduta**

#### **1. Pengertian Baduta**

Baduta adalah masa dimana bayi atau anak yang berumur di bawah dua tahun. Masa baduta adalah masa dimana terjadi pertumbuhan fisik dan mental yang begitu besar pada anak. Sehingga pada masa ini sering disebut periode masa pertumbuhan emas. Pertumbuhan dan perkembangan pada periode ini sangat memerlukan perhatian dan pemberian makanan yang adekuat agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat optimal. Periode ini sering dikenal dengan 1000 HPK atau 1000 Hari Pertama Kehidupan dihitung mulai konsepsi sampai anak berusia 2 tahun (24 bulan). Pentingnya zat gizi dalam tubuh anak adalah membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak serta mencegah penyakit di dalam tubuh. Apabila pada saat ini terjadi kekurangan konsumsi zat gizi maka akan terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. Seperti kekurangan gizi, kecerdasan kurang pada anak, dan juga bisa mengalami stunting pada anak.

Adapun tahapan baduta bisa dibedakan menjadi 2 yaitu (Setiyowati, 2018):

##### **1) Anak usia 1-11 bulan**

Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat dan proses pematangan berlangsung secara continue terutama meningkatkan fungsi sistem saraf.

##### **2) Anak usia 12-24 bulan**

Kecepatan pertumbuhan mulai menurun dan terdapat kinerja dalam perkembangan motorik dan fungsi ekskresi.

#### **2. Tumbuh Kembang Baduta**

Tumbuh kembang adalah suatu proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai dewasa yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Pertumbuhan paling cepat terjadi pada masa janin, usia 0 – 12 bulan dan masa pubertas. Sedangkan tumbuh kembang yang dapat dengan mudah diamati pada usia 0-24 bulan. Pada saat tumbuh kembang

setiap anak mempunyai pola perkembangan yang sama, akan tetapi kecepatannya berbeda (Soetjiningsih dalam Diastiti, 2016).

### 3. Indikator Pertumbuhan Baduta

Berat badan merupakan gambaran dari massa tubuh, massa tubuh sangat peka dalam waktu yang singkat. Perubahan tersebut secara langsung tergantung oleh adanya penyakit infeksi dan nafsu makan. Pada anak yang mempunyai status kesehatan dan nafsu makan yang baik, maka penambahan berat badan akan mengikuti sesuai dengan usianya. Akan tetapi, apabila anak mempunyai status kesehatan yang tidak baik maka pertumbuhan akan terhambat. Oleh karena itu berat badan mempunyai sifat labil dan digunakan sebagai salah satu indikator status gizi yang menggambarkan keadaan saat ini (Aritonang, 2013).

Tinggi badan memberikan gambaran tentang pertumbuhan. Pada keadaan tubuh yang normal, pertumbuhan tinggi badan bersamaan dengan usia. Pertumbuhan tinggi badan berlangsung lambat, kurang peka pada kekurangan zat gizi dalam waktu yang singkat. Dampak pada tinggi badan akibat kekurangan zat gizi berlangsung sangat lama, sehingga dapat menggambarkan keadaan gizi masa lalu. Keadaan tinggi badan pada usia sekolah menggambarkan status gizi berdasarkan indeks TB/U saat baduta (Aritonang, 2013).

## **B. Definisi Pengetahuan**

### 1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Cahyono, 2019a, hlm. 97)

Pengetahuan adalah pemahaman teoritis dan praktis (know-how) yang dimiliki manusia. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat penting bagi intelegensi orang tersebut. Pengetahuan dapat disimpan dalam buku, teknologi, praktik, dan tradisi. Pengetahuan yang disimpan tersebut dapat mengalami transformasi jika digunakan sebagaimana

mestinya. Pengetahuan berperan penting terhadap kehidupan dan perkembangan individu, masyarakat dan organisasi (Alwafi Ridho Subarkah, 2018).

Bedasarkan pengertian diatas peneliti dapat simpulkan bahwa pengetahuan itu merupakan hasil dari tahu dan berhasil mengingat suatu hal sehingga pengetahuan dapat merupakan pemahaman teoritis dan praktis yang dimiliki manusia.

## 2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Puspitasari (2017), tentang tingkatan pengetahuan antara lain:

### 1) Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

### 2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai bahan dari suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan meramalkan terhadap obyek yang dipelajari.

### 3) Aplikasi

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukumhukum, rumus, metode, prinsip dalam konteks atau situasi yang lain.

### 4) Analisa (*Analysis*)

Analisa adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, mengelompokkan dan sebagainya.

5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru, misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meningkatkan, dapat menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian dari suatu materi atau obyek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. (Permatasari, 2019, hlm. 7)

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Fitriani dalam Yuliana (2017), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut: (Cahyono, 2019b, hlm. 104)

1) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut. pendidikan tinggi seseorang didapatkan informasi baik dari

orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang Kesehatan.

2) Sumber informasi media massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate impact), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

3) Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh lingkungan terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

5) Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan. 6. Usia Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

## **b. Definisi Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi)**

### **1. Pengertian Mpasi**

Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi, diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI. MP-ASI berupa makanan padat atau cair yang diberikan secara bertahap sesuai dengan usia dan kemampuan pencernaan bayi. Pada usia 6-24 bulan ASI hanya menyediakan 1/2 kebutuhan gizi bayi. Dan pada usia 12-24 bulan ASI menyediakan 1/3 dari kebutuhan gizinya. Sehingga MP-ASI harus diberikan pada saat bayi berusia 6 bulan (Kemenkes RI, 2014).

Pendamping ASI (MPASI) Dini adalah makanan tambahan yang diberikan kepada bayi pada usia kurang dari 6 bulan selain air susu ibu (ASI) (Prawesti, 2016).

kesimpulannya Makanan Pendamping ASI adalah makanan dan minuman yang diberikan kepada bayi berusia 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi dan tumbuh kembang bayi.

### **2. Tujuan Pemberian Mp-Asi**

Menurut Molika (2014) Pada usia 6 bulan atau lebih ASI saja sudah tidak lagi dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi, usia pemberian ASI disarankan sesudah berumur 6 bulan atau lebih. Tujuan pemberian MP-ASI diantaranya :

1. Melengkapi zat gizi yang kurang karena kebutuhan zat gizi yang semakin meningkat sejalan dengan pertambahan umur anak.
2. Mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima bermacam-macam makanan dengan berbagai bentuk, tekstur, dan rasa.

Mengembangkan kemampuan bayi untuk mengunyah dan menelan.  
Mencoba beradaptasi terhadap makanan yang mengandung kadar energi tinggi.

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Mp-Asi

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pemberian MP-ASI dini adalah sebagai berikut :(Cahyono, 2019b, hlm. 104)

#### a) Pendidikan

Pendidikan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memberikan susu botol lebih dini dan Ibu yang mempunyai pendidikan formal lebih banyak memberikan susu botol pada usia 2 minggu dibanding Ibu tanpa pendidikan formal tingkat pendidikan mempengaruhi cara berpikir dan perilaku (Nauli,2012).

#### b) Pengetahuan

Pengetahuan ibu berhubungan dengan tingkat pengenalan informasi tentang pemberian makanan tambahan pada bayi usia kurang dari 6 bulan. Pengetahuan ibu tentang kapan pemberian makanan tambahan, fungsi makanan tambahan, makanan tambahan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan resiko pemberian makanan pada bayi kurang dari 6 bulan sangatlah penting. Tetapi banyak ibu-ibu yang tidak mengetahui hal tersebut di atas sehingga memberikan makanan tambahan pada bayi usia dibawah 6 bulan tanpa mengetahui Resiko yang akan timbul. tingkat pendidikan mempengaruhi kemampuan penerimaan formasi gizi. masyarakat dengan tingkat pendidikan yang rendah dan lebih kuat mempertahankan tradisi-tradisi yang berhubungan dengan makanan. sehingga sulit menerima informasi baru tentang gizi (Nauli,2012)

#### c) Pekerjaan

Faktor Pekerjaan ibu adalah faktor yang berhubungan dengan aktivitas Ibu setiap harinya untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidupnya yang menjadi alasan pemberian makanan tambahan pada bayi usia kurang dari 6 bulan Pekerjaan ibu bisa saja dilakukan di rumah di tempat kerja baik yang dekat maupun

jauh dari rumah. Ibu yang belum bekerja sering memberikan makanan tambahan dini dengan alasan melati dan mencoba agar pada waktu itu mulai bekerja bayi sudah terbiasa (Nauli,2012).

d) Pendapatan

Pendapatan menyangkut besarnya penghasilan yang diterima jika dibandingkan dengan pengeluaran, masih memungkinkan ibu untuk memberikan makanan tambahan bagi bayi usia kurang dari 6 bulan. biasanya semakin baik perekonomian keluarga maka daya beli akan makanan tambahan juga mudah, sebaliknya Semakin buruk perekonomian keluarga maka daya beli akan makanan tambahan lebih sukar tingkat penghasilan keluarga berhubungan dengan pemberian MPASI dini. penurunan prevalensi menyusui lebih cepat terjadi pada masyarakat golongan ekonomi menengah ke atas. Penghasilan keluarga yang lebih tinggi berhubungan positif secara signifikan dengan pemberian susu botol pada waktu Dini dan makanan buatan pabrik (Nauli,2012).

4. Usia Pemberian Makanan Pandamping Asi

**Tabel 1.** pedoman pemberian makan pada bayi / anak usia 6-23 bulan

Umur	Tekstur	Frekuensi	Jumlah rata/kali makan
<b>6-8 bulan</b>	Mulai dengan bubur halus, lembut, cukup kental, dilanjutkan bertahap menjadi lebih kasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-3x / hari,</li> <li>- ASI tetap sering diberikan. Tergantung nafsu makannya,</li> <li>- Dapat diberikan 1-2x selingan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mulai dengan 2-3 sdm/kali ditingkatkan bertahap sampai ½ mangkok (=125ml)</li> <li>- Lama makan maksimal 30 menit.</li> </ul>

Umur	Tekstur	Frekuensi	Jumlah rata/kali makan
<b>9-11 bulan</b>	Makanan yang dicincang halus atau disaring kasar, ditingkatkan semakin kasar sampai makanan bisa di pegang/diambil dengan tangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-4x/hari,</li> <li>- ASI tetap diberikan. Tergantung waktu makannya,</li> <li>- Dapat diberikan 1-2x selingan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <math>\frac{1}{2}</math> - <math>\frac{3}{4}</math> mangkok (=125-175 ml)</li> <li>- Lama makan maksimal 30 menit</li> </ul>
<b>12-23 bulan</b>	Makanan keluarga, bila perlu masih dicincang atau disaring kasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>- 2-4x/hari,</li> <li>- ASI tetap diberikan Tergantung nafsu makannya,</li> <li>- Dapat diberikan 1-2x selingan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <math>\frac{3}{4}</math> sampai 1 mangkok (175-250 ml)</li> <li>- Lama makan maksimal 30 menit</li> </ul>

### C. Definisi Status Gizi

#### 1. Pengertian Status Gizi

Status Gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dimana zat gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur proses tubuh (Majestika Septikasari, 2018).

Untuk memperkirakan status gizi anak atau seseorang maka perlu dilaksanakan pengukuran. Salah satu pengukuran untuk menilai status gizi dengan menggunakan cara antropometri yaitu mengukur bagian tubuh tertentu (Silalahi, 2018).

Status gizi baduta merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap orang tua. Perlunya perhatian lebih terhadap tumbuh kembang anak di usia baduta termasuk baduta didasarkan pada fakta bahwa kurang gizi pada masa emas ini bersifat irreversible (tidak dapat

pulih), sedangkan kekurangan gizi dapat mempengaruhi perkembangan otak anak. Salah satu indikator kesehatan yang dinilai pencapaiannya dalam MDGS 2015 adalah status gizi baduta. Status gizi baduta diukur berdasarkan umur, berat badan (BB) dan tinggi badan. Dalam target SDGS 2030 tentang gizi masyarakat diharapkan dapat mengakhiri segala bentuk malnutrisi, termasuk mencapai target internasional 2025 untuk penurunan stunting dan wasting pada baduta (Sholikah, Rustiana and Yuniastuti, 2017).

## 2. Penilaian Status Gizi

Menurut Mardalena (2017) dalam ilmu gizi ada dua metode penilaian status gizi yaitu penilaian status gizi langsung dan penilaian status gizi tidak langsung. Penilaian status gizi langsung terdiri dari antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi tidak langsung terdiri dari survei, konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi.

### 1) Antropometri

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter parameter terdiri dari umur, berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, lingkar kepala. Dalam pengukuran indeks antropometri seing terjadi kerancuan, hal ini akan mempengaruhi interpretasi status gizi yang keliru. Beberapa indeks antropometri yang sering digunakan adalah berat badan menurut umur (BB/U) Tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB).

1. Berat Badan menurut Umur (BB/U)

Menurut PMK No.2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak berikut status gizi berdasarkan indikator BB/U (Kemenkes, 2020):

**Tabel 2.** Kategori Status Gizi menurut BB/U

Indeks	Kategori ststus gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) anak usia 0 - 60 bulan	Berat badan sangat kurang ( <i>severely underweight</i> )	<-3 SD
	Berat badan kurang ( <i>underweight</i> )	- 3 SD sd <- 2 SD
	Berat badan normal	-2 SD sd +1 SD
	Risiko Berat badan lebih	> +1 SD

Indeks BB/U ini menggambarkan berat badan relative dibandingkan dengan umur anak. Indeks ini digunakan untuk menilai anak dengan berat badan kurang (*underweight*) atau sangat kurang (*severely underweight*), tetapi tidak dapat digunakan untuk mengklasifikasikan anak gemuk atau sangat gemuk. Penting diketahui bahwa seorang anak dengan BB/U rendah, kemungkinan mengalami masalah pertumbuhan, sehingga perlu dikonfirmasi dengan indeks BB/PB atau BB/TB atau IMT/U sebelum diintervensi

2. Tinggi badan menurut Umur (TB/U)

Menurut PMK No.2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak berikut status gizi berdasarkan indikator TB/U (Kemenkes, 2020):

**Tabel 3.** Kategori Status Gizi Menurut TB/U

Indeks	Kategori ststus gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U) anak usia 0 - 60 bulan	Sangat pendek ( <i>severely stunted</i> )	<-3 SD
	Pendek ( <i>stunted</i> )	- 3 SD sd <- 2 SD
	Normal	-2 SD sd +3 SD
	Tinggi	> +3 SD

Indeks PB/U atau TB/U menggambarkan pertumbuhan Panjang atau tinggi badan anak berdasarkan umurnya. Indeks ini dapat mengidentifikasi anak-anak yang pendek (stunted) atau sangat pendek (severely stunted), yang disebabkan oleh gizi kurang dalam waktu lama atau sering sakit. Anak-anak yang tergolong tinggi menurut umurnya juga dapat diidentifikasi. Anak-anak dengan tinggi badan di atas normal (tinggi sekali) biasanya disebabkan oleh gangguan endokrin, namun hal ini jarang terjadi di Indonesia

### 3. Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB)

Menurut PMK No.2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak berikut status gizi berdasarkan indikator BB/PB atau BB/TB (Kemenkes, 2020):

**Tabel 4.** Kategori Status Gizi Menurut BB/TB

Indeks	Kategori sttus gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Panjang Badan atau Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB) anak usia 0 - 60 bulan	Gizi buruk ( <i>severely wasted</i> )	<-3 SD
	Gizi kurang ( <i>wasted</i> )	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Berisiko gizi lebih ( <i>possible risk of overweight</i> )	> + 1 SD sd + 2 SD
	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	> + 2 SD sd + 3 SD
	Obesitas ( <i>obese</i> )	> + 3 SD

Indeks BB/PB atau BB/TB ini menggambarkan apakah berat badan anak sesuai terhadap pertumbuhan panjang/tinggi badannya. Indeks ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi anak gizi kurang (*wasted*), gizi buruk (*severely wasted*), serta anak yang memiliki risiko gizi lebih (*possible risk of overweight*). Kondisi gizi buruk biasanya disebabkan oleh penyakit dan kekurangan asupan gizi yang baru saja terjadi (akut) maupun yang telah lama terjadi (kronis).

## 2) Klinis

Penilaian status gizi secara klinis sangat penting sebagai langkah pertama untuk mengetahui keadaan gizi penduduk. Teknik penilaian status gizi juga dapat dilakukan secara klinis. Pemeriksaan secara klinis penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Penggunaan metode ini umumnya untuk survey klinis secara cepat (rapid clinical surveys). Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi.

## 3) Biokimia

Penilaian status gizi secara biokimia adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Pemeriksaan fisik dilakukan untuk melihat tanda dan gejala kurang gizi. Pemeriksaan dengan memperhatikan rambut, mata, lidah, tegangan otot, dan bagian tubuh lainnya.